

Módulo de entrenamiento: Prevenir Caídas

Objetivo: Ser capaz de reconocer los peligros y cómo prevenir las caídas.

Nota: Las caídas pasan frecuentemente y son inesperadas. Discuta las áreas problemáticas en la finca y en el lugar de trabajo. Haga que uno de los empleados demuestre las practicas seguras con la escalera (referirse al módulo de escaleras). Use los siguientes puntos para discutir cómo las caídas pueden ser prevenidas.

Información Básica

Quehaceres domésticos

- Limpie lo derramado inmediatamente.
- Use material absorbente para reducir resbalamientos.
- Los pisos secos evitan resbalarse.
- Este alerta de problemas potenciales.
- Este conciente del entorno que lo rodea, la seguridad personal y la seguridad de los otros compañeros de trabajo.

Aperturas subterráneas o tuneles

Las aperturas subterráneas deben ser protegidas con alcantarillas metálicas que cubran el hueco por completo. En áreas de mayor tráfico, considere utilizar una cobertura fuerte con bisagras y rejas estándar que cubran todo el hueco.

Escaleras

- Use una escalera apropiada (usualmente consistente de dos rieles o bases unidos por escalones, peldaños, colocados a distancia determinada que permiten subir y bajar).
- Nunca sobreextienda el cuerpo de la escalera.
- Coloque la base de la escalera retirada a un 1/4 de la altura de la misma al edificio.
- La punta superior de la escalera debe estar arriba de 36 pulgadas de donde el empleado esta trabajando.
- Mantenga las escaleras de metal lejos de los cables eléctricos.

Andamio

Andamios son temporales, plataformas elevadas usadas para soportar trabajadores y materiales. Es recomendado que los andamios tengan barandas protectoras y tablas. Las barandas son una barrera vertical protectora colocadas en los lados abiertos de los andamios para prevenir caídas.

Escaleras

- Camine, no corra, cuando use las escaleras.
- Use los pasa manos. Escaleras abiertas deben tener pasamanos. Es recomendado que existan pasamanos en escaleras encerradas en por lo menos un lado, preferiblemente el lado derecho del pasamanos cuando se descienda.
- Escaleras ordenadas con escalones buenos son seguras.

Sugerencias generales para prevenir caídas:

- Usted esta más propenso a caerse cuando anda rápido, así que no corra.
- Evite cambios rápidos de dirección.
- Mantenga los pisos bien reparados.
- Use zapatos con suela flexible y tacones bajos.
- Cierre los cajones, gabinetes, puertas o armarios que esten abiertos después de usarlos.

Revisar los Puntos Siguietes:

- Manteniendo las áreas de trabajo libres de derrames previenen caídas y resbaladas.
- Todos los espacios abiertos deben tener un protector o rejilla fija.
- Siempre use una escalera apropiada.
- Andamios deben tener bandas y tablas.

Verdadero o Falso

1. V, 2V, 3. F, 4. V, 5. V.

Prevenir Caídas

Verdadero o Falso

Nombre: _____

- | | | |
|---|---|---|
| 1. Para prevenir resbaladas, todos los pisos deben estar secos. | V | F |
| 2. Usar escaleras apropiadas. | V | F |
| 3. Los pisos del taller y las escaleras del granero son áreas seguras para almacenar. | V | F |
| 4. Cuando se derrama algo en el taller, es mejor usar un material absorbente para reducir resbaladas. | V | F |
| 5. Estar alerta es una de las mejores maneras de evitar caídas. | V | F |